

CONSEJOS DE BABYCAL SOBRE NUTRICIÓN PARA MUJERES EMBARAZADAS Y QUE DAN EL PECHO

Una dieta saludable y balanceada es necesaria para el buen crecimiento y desarrollo de un bebé dentro del vientre de su madre. Una buena dieta es también importante después del nacimiento del bebé, y mientras la madre da el pecho. Cuidese y haga que este tiempo sea feliz y saludable.

¿Qué es una dieta balanceada?

La mejor forma de asegurarse que está comiendo una dieta balanceada es incluir una variedad de alimentos saludables y tomar muchos líquidos, como agua, jugo y leche. Coma alimentos de los siguientes grupos alimenticios:

- **Panes/Granos/Cereales**

Coma 6 a 11 porciones todos los días.

Productos de granos integrales son los mejores:

Pan, tortilla, cereal frío o caliente, bizcochos, galletas saladas, bolillos, panes de fruta, panqueques, fideos, espagueti o arroz

- **Frutas**

Coma 2 a 4 porciones todos los días.

Jugo de fruta fresca, enlatada o congelada

Buenas fuentes de vitamina A: Melón, mango, papaya, chabacano/albaricoque, tomate

Buenas fuentes de vitamina C:

Naranja, toronja, o jugo natural o

suplementados con vitamina C

Otros: Pasas, uvas, sandía, manzana, plátano, nectarina

- **Vegetales**

Coma 3 a 5 porciones todos los días.

Frescas, enlatadas o congeladas

Buenas fuentes de vitamina A: (por lo menos una vez al día) batata/camote, chiles, zanahorias, espinaca, calabaza

Buenas fuentes de vitamina C: Brócoli, coliflor, col, bruselas, chiles, pimiento verde

Otros: Espárragos, ejotes/judías verdes, papa, guisantes/ejotes, elote/maíz tierno, lechuga, calabaza amarilla y verde

- **Productos lácteos**

Coma 3 a 4 porciones todos los días (4 porciones para adolescentes).

Se recomienda productos bajos en grasa

Leche, yogur, budín, natillas, queso, requesón, yogur congelado, nieve/helado. Si no tiene tolerancia a los productos lácteos, o si al comer estos productos, le produce gas, retorcijones, y/o diarrea, consuma leche, queso y yogur no-lácteos.

- **Alimentos con proteína**

Coma 3 porciones todos los días.

Proteína vegetal: Frijoles o guisantes/chícharos secos cocinados, mantequilla de cacahuate/maní, nueces, semillas, tofu

Proteína animal: Carne, pollo, pavo, pescado, cerdo/puerco, cordero/carnero, huevos cocidos, atún enlatado u otro tipo de pescado enlatado



- **Grasas/Aceites/Dulces**
Coma estos en pequeñas cantidades

Necesidades especiales durante el embarazo (Consulte a su doctor, enfermera o partera antes de cambiar su dieta):

Calorías*

- La mujer embarazada necesita 300 calorías diarias adicionales solamente durante los últimos seis meses de su embarazo.
- Para adquirir las calorías adicionales, coma bocadillos saludables (sandwich, fruta o yogur) entre comidas. Por ejemplo, un sandwich adicional o un pedazo de fruta y un yogur bajo en grasa de 8 onzas al día.

Proteína

- Una mujer embarazada necesita una porción adicional de proteína todos los días para que su bebé crezca apropiadamente.

Ácido fólico

- Tomar suficiente ácido fólico durante todo el embarazo es muy importante. Éste ayuda a que las células de su bebé crezcan y se dividan normalmente durante las primeras 12 semanas de embarazo. El ácido fólico es una vitamina “B”. El ácido fólico en su forma natural se llama folate. Usted necesita tomar una vitamina con ácido fólico o comer un cereal que contenga 400 microgramos de ácido fólico todos los días para asegurarse que esté tomando lo suficiente. Usted también necesita comer alimentos con folate como lentejas, frijoles, verduras oscuras, cítricos, o jugos.

Calcio

- Tomar mucho calcio durante el embarazo es muy importante para el desarrollo fetal de los huesos y los dientes. Buenas fuentes de calcio además de los productos lácteos, son los jugos suplementados con calcio, salmón y sardinas enlatadas, tofú y verduras.

Vitamina A

- Cuando se toma en grandes cantidades, la vitamina A puede producir defectos de nacimiento. El Departamento de Servicios de Salud recomienda a las futuras madres **que no coman hígado o productos derivados**, los cuales tienen grandes cantidades de hierro y vitamina A. Esta vitamina en vegetales y frutas no causa ningún problema.

Hierro

- Es importante tomar suficiente hierro durante su embarazo y después del nacimiento de su bebé, para prevenir anemia. Coma alimentos ricos en hierro como carnes, pollo, pescado, frijoles secos cocinados, y cereales suplementados con hierro. Combine los alimentos con vitamina C con aquellos que contienen hierro para ayudar a su cuerpo a absorberlo. Mientras esté embarazada, recuerde de tomar sus vitaminas prenatales.

****Las mujeres que dan el pecho necesitan 500 calorías diarias adicionales. Por ejemplo, un sandwich de mantequilla de cacahuate/maní y mermelada adicional con un vaso de leche de 8 onzas todos los días.***

Fuentes: El Reporte COMA de 1991 del Committee on Medical Aspects of Food Policy del Departamento de Salud, Women, Infants and Children Program – WIC, Comprehensive Perinatal Service Provider Program – Daily Food Guide for Pregnant/Breastfeeding Women (All Ages)

